

下呂市クアオルト®

参加費無料

健康ウォーキング

★令和8年9月～令和9年3月の開催★

クアオルト健康ウォーキングとは・・・

ドイツの療養地「クアオルト」で用いられる運動療法「気候性地形療法」を基本とした、健康づくりのためのウォーキングです。個人の体力に合わせた「無理しない！がんばらない！！」ウォーキングは、心身の健康づくりや健康寿命の延伸に効果が期待できます。

認定コースを専門ガイドと一緒に、心拍数・血圧・体表面温度を計測しながら歩きます

下呂温泉合掌村コース

距離 2.58km 高低差 105m
時間 9:00～12:00
集合 下呂温泉合掌村玄関
駐車場 下呂温泉合掌村下駐車場
開催日 9月 10日[木] 24日[木]
10月 8日[木] 29日[木]
11月 15日[日] 26日[木]
12月 6日[日] 17日[木]
1月 17日[日] 28日[木]
2月 18日[木] 28日[日]
3月 14日[日] 28日[日]

※市外の方は合掌村入場料が必要

四美の森コース

距離 2.54km 高低差 128m
時間 9:00～12:00
集合 南飛騨健康増進センター
駐車場 南飛騨健康増進センター前
※9月11日～11月8日までの期間は
「下呂アートディスカバリー」とコラボ開催
開催日 9月 12日[土] 20日[日]
22日[祝] 26日[土]
10月 4日[日] 10日[土]
18日[日] 24日[土]
11月 1日[日] 7日[土]
12日[木] 29日[日]
12月 10日[木] 13日[日]
1月 21日[木] 31日[日]
2月 14日[日] 25日[木]
3月 11日[木] 18日[木]

飛騨小坂がんだて公園コース

距離 2.00km 高低差 50m
時間 9:00～11:30
集合 一の鳥居
駐車場 巖立峡ひめしゃがの湯
開催日 9月 16日[水]
10月 21日[水]
11月 18日[水]
12月 2日[水]
3月 24日[水]

※御嶽山国立公園の一部を歩きます。
※12月中旬～3月中旬は冬季閉鎖のため、
定期開催はありません。

持ち物

- ・両手の空くりュック等
- ・飲み物（多めにお持ちください）
- ・体温調整しやすい服装
- ・タオル
- ・雨具（カッパ等）
- ・履きなれた歩きやすい靴
- ・暑い時期は熱中症対策のあめ等

お申込み

- ・インターネットまたはお電話からお申し込みください。
- ・インターネットの場合は、2次元コードからのご予約となります。
- ・都合によりお申し込み後、キャンセルされる方は、健康課までお電話でご連絡ください。

お申込み



SNS（コミュニケーションや情報共有）

- ・開催のお知らせや、関連情報を発信しています。ぜひご覧ください。

Instagram



LINE



注意事項

- ・血圧が収縮期180mmHg以上または拡張期110mmHg以上の方は参加をお断りします。
- ・気象状況等により中止となる場合があります。中止の場合は健康課から連絡します。

・・・クアオルト健康ウォーキングのお問い合わせは・・・

下呂市 健康課

TEL 0576-24-2632（直通）
平日8:30～17:15（土日祝休み）

